

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagian remaja tidak lepas dari aktivitas sehari-hari dan sangat rentan terhadap kualitas tidur yang buruk (Safriyanda, Karim & Dewi 2015). Semakin berkembangnya teknologi dan perubahan gaya hidup masyarakat terutama di kalangan anak muda mempengaruhi siklus tidur yang dapat mempengaruhi produktivitas, kualitas hidup dan kemampuan intelektual. Banyak kelompok pemuda remaja mengeluh bahwa mereka kurang tidur dan Kesulitan bangun dari tempat tidur di pagi hari dan merasa kurang energik dan mengantuk di siang hari. Karena beragamnya aktivitas dan permasalahan pada masa remaja, kelompok usia ini berisiko tinggi mengalami gangguan tidur, terutama insomnia (Rimbawan & Ratep 2016).

Tidur adalah bagian penting dari kehidupan kita sehari-hari dan efeknya tidak dapat ditinggalkan (Abraham & Scaria 2015). Saat tubuh dalam mode tidur, ia pulih untuk memulihkan energi sebanyak mungkin. Ketika kebutuhan tidur berkurang, hal itu mengganggu kemampuan berpikir, mengambil keputusan, dan melakukan aktivitas sehari-hari (Nilifda, Nadjmir, & Hardisman 2016). Memuaskan kebutuhan tidur yang cukup tidak selalu ditentukan oleh angka. jumlah jam tidur, tetapi juga ditentukan oleh kepuasan tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif dari tidur, seperti: berapa lama Anda tertidur, seberapa sering Anda terbangun di malam hari, dan aspek subjektif seperti kedalaman dan perasaan tidur nyenyak. Kualitas tidur yang baik adalah ketika tidak ada tanda-tanda kurang tidur dan tidak ada gangguan saat tidur (Nilifda, Nadjmir, and Hardisman 2016).

Definisi kata seni diambil dari kata bahasa Inggris *art*, berasal dari kata latin *ars*, yang berarti “keterampilan yang diperoleh melalui pengalaman, pengamatan, atau pembelajaran”, akar kata tersebut kemudian mengembangkan makna yang diberikan oleh Kamus Webster sebagai berikut "penggunaan kreatif keterampilan dan imajinasi dalam penciptaan objek estetika" (Webster's Collegiate Dictionary,

1973:63). Definisi lain diambil dari kata Belanda *kunst*, yang berarti "kesatuan struktural elemen estetika, kualitas teknis, dan ekspresi simbolik, yang memiliki maknanya sendiri dan tidak lagi memerlukan persetujuan faktor eksternal untuk mengekspresikan dirinya" (Winkler Prins:427).

Seni memiliki klasifikasi yang berbeda berdasarkan teknik produksi, media, dan produk. Selanjutnya klasifikasi seni dibagi menjadi dua kategori menurut indra yang terlibat yaitu seni rupa yang berhubungan dengan penglihatan dan seni pendengaran, kemudian yang berhubungan dengan pendengaran dapat diterapkan baik pada kendaraan, proses pembuatan maupun produk. Media sebagai media kegiatan seni dapat melahirkan karya seni setelah melalui proses penciptaan seniman berdasarkan pertimbangan artistik (nilai-nilai artistik). Oleh karena itu, karya seni menurut medium yang digunakan termasuk jenisnya termasuk seni rupa.

Adanya teknologi foto membantu manusia untuk berkomunikasi dan berbagi informasi melalui gambar atau foto. Fotografi dulunya mudah digunakan untuk mendokumentasikan momen atau kejadian terkini penggunaan teknologi fotografi berkembang sangat cepat, tidak hanya untuk mendokumentasikan momen atau peristiwa, tetapi juga digunakan dalam penciptaan karya seni atau media komunikasi dan pertukaran informasi" (Didit Endriawan, 2022).

Dalam proses pembuatan suatu karya seni selalu dikaitkan dengan teknik, bahan dan alat. Seni media campuran adalah salah satu genre seni yang berfokus pada percobaan dengan teknik dan bahan. Berbeda dengan seni lukis biasa, seni multimedia menggunakan lebih dari satu media/bahan seperti cat, tinta, klip majalah dan logam. Media campuran mampu menciptakan karya seni yang kreatif, tidak terhalang dan unik. Beberapa elemen media campuran menambah warna dan tekstur dan dapat membuat karya seni tampak tiga dimensi dan bahkan benar-benar tiga dimensi.

imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) adalah menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang khusus untuk mencapai efek positif tertentu. Seperti dalam akademik for *guided imagery* (2010) menuju berbagai teknik visualisasi sederhana, menggunakan imajinasi langsung, metafora dan bercerita,

eksplorasi fantasi, dan berimajinasi untuk menampilkan sebagai gambar yang dapat berkomunikasi dengan pikiran sadar (Fiani, 2016).

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan Latar Belakang diatas, maka rumusan masalah yang difokuskan untuk penciptaan karya ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses penciptaan karya fotografi pada guided imagery terhadap Insomnia pada mahasiswa?
2. Bagaimana makna fotografi pada guided imagery terhadap Insomnia?

C. Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok permasalahan agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian terpenuhi. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini memvisualisasikan Guided Imagery terhadap insomnia pada yang sangat sering terjadi dengan teknik fotografi dengan medium cat *glow in the dark* dan sinar *ultraviolet*.

D. Tujuan Berkarya

Menggambarkan Guided Imagery dalam bentuk karya fotografi dengan menggunakan konsep-konsep yang telah penulis susun dengan sedemikian rupa agar audiens saat melihat mengetahui apa makna dari karya tersebut sehingga bisa mempraktekan dalam dirinya agar bisa terbantu untuk gampang mengantuk terutama bagi orang yang mengalami kesusahan untuk tidur atau insomnia.

E. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika yang digunakan dalam laporan tugas akhir ini adalah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan isi pokok permasalahan mendasar yang terjadi dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, sistematika penulisan, dan kerangka berfikir

BAB II LANDASAN TEORI

Manjelasan tentang teori-teori umum seperti kegelisahan mahasiswa terhadap insomnia dan teori-teori yang berhubungan dengan melakukan kajian untuk penulisan dan pengkaryaan.

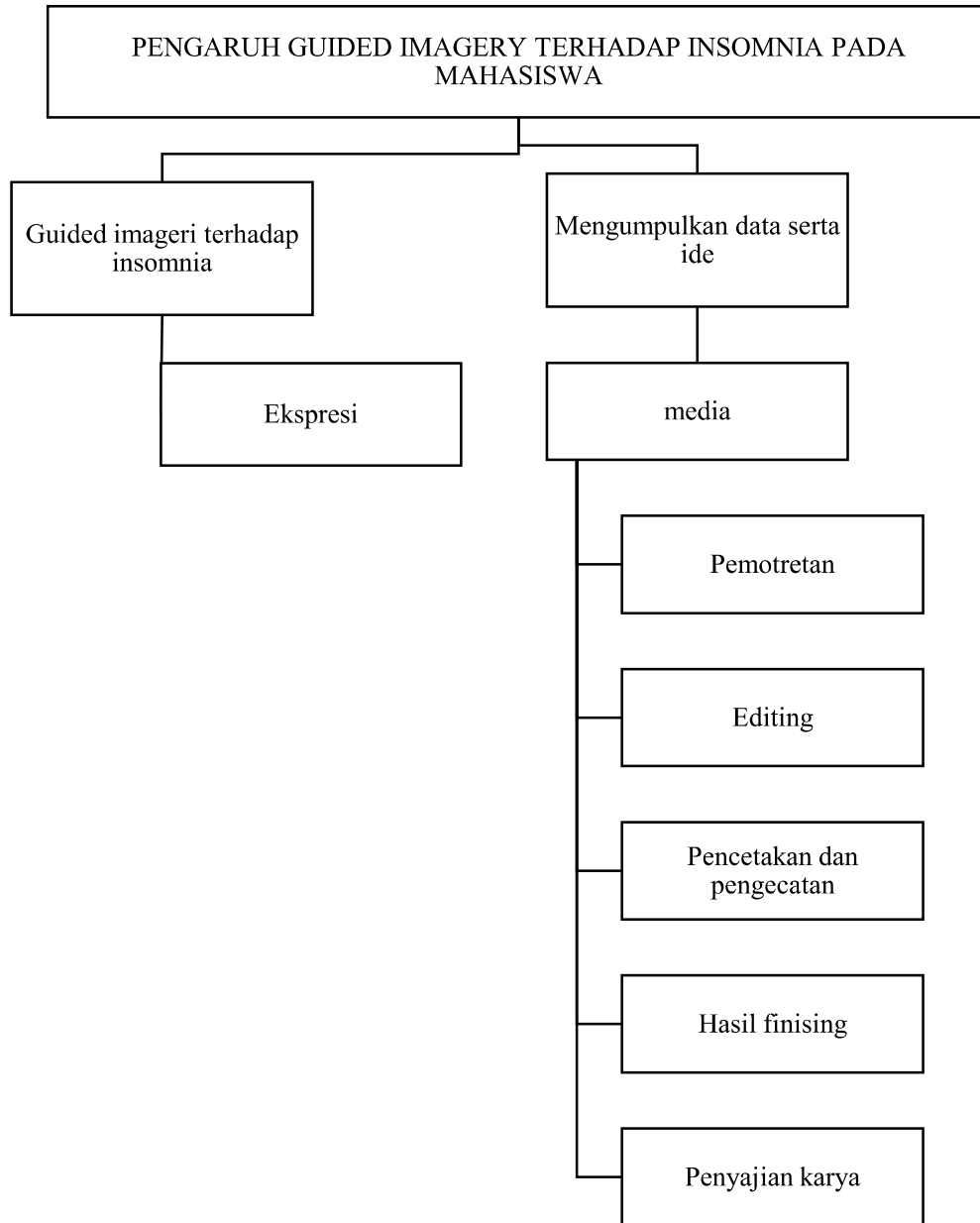
BAB III KONSEP KARYA DAN PROSES BERKARYA

Bab ini berisi tentang konsep penulisan dan penciptaan karya muali dari persiapan, sketsa, alat dan bahan, proses pengerjaan karya sampai karya jadi.

BAB IV PENUTUP

Pada bab ini berisi kesimpulan yang berupa jawaban dari permasalahan yang dipaparkan dlam pendahuluan yang uga merupakan kesimpulan atas keseluruhan pembahasan.

F. Kerangka Berfikir



Uraian dari kerangka berpikir diatas menyangkut tentang *pengguided imagery* terhadap insomnia dalam karya fotografi. Pertama-tama memilih isu dari yang dirasakan penulis saat ini yang akan diangkat kedalam karya fotografi, dilanjutkan untuk menggambarkan *guided imagery* kedalam bentuk fotografi. Setelah itu akan divisualisasikan untuk menggambarkan *guided imagery* dengan menggunakan teknik fotografi digabungkan dengan cat *glow in the dark* dan sinar *ultraviolet*. *Cat glow in the dark* menjadi media yang sangat istimewa dalam pengkaryaan ini, penulis mencoba divisualisasikan permasalahan melalui karya menggunakan media yang telah dikumpulkan. Sebelum produksi penulis melakukan pra- produksi dengan membuat sketsa karya yang berjumlah tiga karya. Dilanjutkan perencanaan dengan melengkapi list kebutuhan-kebutuhan produksi, membeli property yang akan digunakan dalam pengkaryaan, menentukan studio, menentukan model dan memberitahu konsep yang akan dibuat. Setelah itu pada tahap produksi di hari yang sudah ditentukan penulis melakukan pengambilan gambar dan eksplorasi teknik fotografi. Setelah melakukan pengambilan gambar penulis melihat hasil gambar yang kurang memuaskan, setelah produksi dilakukan seleksi hasil, memilih hasil terbaik, setelah seleksi melalui proses editing dari beberapa karya terpilih penentuan komposisi, color grading hingga mendapan hasil yang memuaskan.